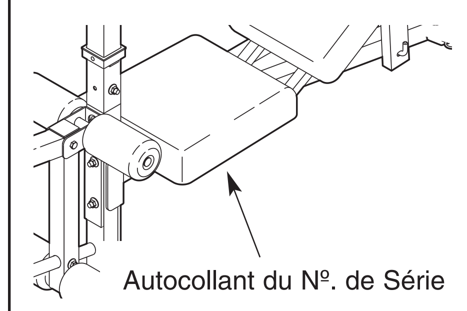
WEIDER® PRO 435

Nº. du Modèle WEEVBE33030
Nº. de Série ____________________

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



MANUEL DE L'UTILISATEUR

QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuilles-nous contacter à :

(33) 01 30 86 56 81

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

Fax : (33) 01 30 86 56 81

email : sav.fr.@iconeurope.com

⚠ ATTENTION

Veuilles lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser le banc de l'exercice. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

Classe HC Produit de Fitness

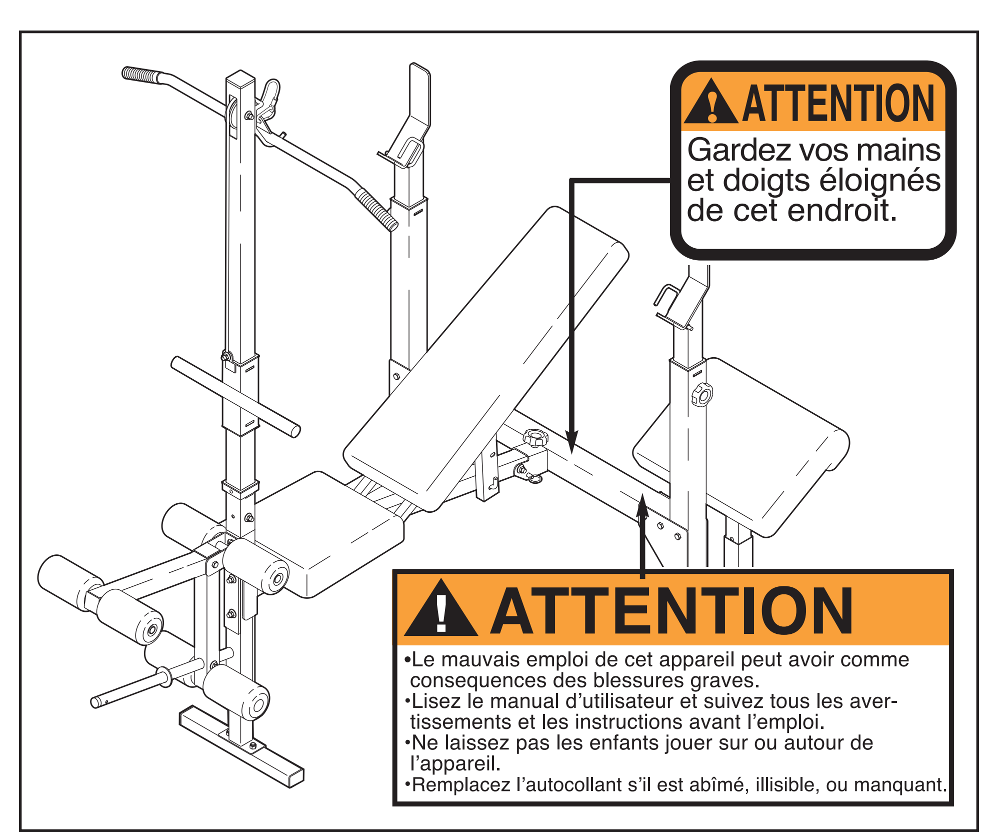
Notre website à
www.iconeurope.com

TABLES DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Les autocollants illustré ci-dessous ont été apposés sur le banc de poids. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez les autocollants en français par-dessus les autocollants en anglais aux endroits indiqués.

Si les autocollants sont manquants ou illisibles, veuilles communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander de nouveaux autocollants gratuit. Apposez les nouveaux autocollants aux endroit indiqués sur le schéma.



WEIDER est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

CONSEILS IMPORTANTS

⚠AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuilles lire les conseils suivants avant d'utiliser le banc de poids.

1. Veuilles lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le banc de poids. Utilisez le banc de poids selon les usages décrits dans ce manuel.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du banc de poids soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.
3. Le banc de poids est conçu pour être utilisé chez vous. Le banc de poids ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. N'utilisez le banc de poids que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le banc de poids de manière à protéger votre sol.
5. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées à chaque fois que vous utilisez le banc de poids. Remplacez immédiatement les pièces usées.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc de poids à tout moment.
7. N'approchez pas vos mains et vos pieds des pièces mobiles.
8. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
9. Le banc de poids a été conçu pour soutenir un maximum de 136 kg. Ne mettez pas plus de 95 kg sur les Support de Poids. Ne placez pas plus de 59 kg, ce qui inclus l'utilisateur, une barre de poids et les poids, sur le levier de jambe. Ne placez pas plus de 59 kg sur le porte-poids. Remarque : la Barre à Disques et les Poids ne sont pas inclus avec l'exerciseur.
10. Ne vous servez pas d'une barre de poids plus longue que 1,8 m quand vous utilisez le banc de poids.
11. Assurez-vous toujours qu'il a une quantité égale de poids sur chaque côté de la barre de poids lorsque vous l'utilisez. Quand vous ajoutez ou enlevez des poids, laissez toujours des poids sur les deux extrémités de la barre de poids et empêcher la barre de poids de se renverser.
12. Lorsque vous changez les poids, attachez toujours la barre à disque avec les crochets de la barre à disque pour qu'elle ne tombe pas du banc.
13. Placez toujours les deux montants à la même hauteur.
14. Lorsque vous effectuez les exercices de musculation, ayez toujours un partenaire qui se tient derrière vous pour attraper la barre à disque si vous ne pouvez pas compléter un exercice.
15. Lorsque vous utilisez le dossier dans une position redressée, assurez-vous que la clé de verrouillage est complètement insérée à travers les deux tubes d'ajustement.
16. Quand vous vous servez du levier de jambes, placez la barre de poids sur les appuis de poids. Le poids sur la barre de poids doit être égal au poids sur le levier de jambes pour que le banc de poids soit en équilibre.
17. Enlevez toujours la barre latérale ou le montant de l'exerciseur de la jambe avant, avant d'exécuter les jambe de l'exerciseur pour jambes ou d'extension de jambe avec levier de jambe.
18. Quand vous êtes assis avec votre dos contre la Barre Latérale, assurez-vous qu'il y a assez d'espace entre votre dos et le porte-poids. Abaissez toujours le porte-poids d'une manière contrôlée. Ne laissez jamais tomber le porte-poids d'un seul coup.
19. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencer des exercices de retour à la normale.

⚠AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc de poids WEIDER® PRO 435. Le WEIDER® PRO 435 banc de poids a été créé de manière à ce que vous puissiez utiliser vos propres poids (pas inclus) pour développer chaque groupe de muscle de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardio-vasculaire, le PRO 435 vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuilles lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de poids WEIDER® PRO 435. Si vous avez des questions, veuilles contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 01 30 86 56 81** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Le numéro du modèle est le WEEVBE33030. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le banc de poids. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.

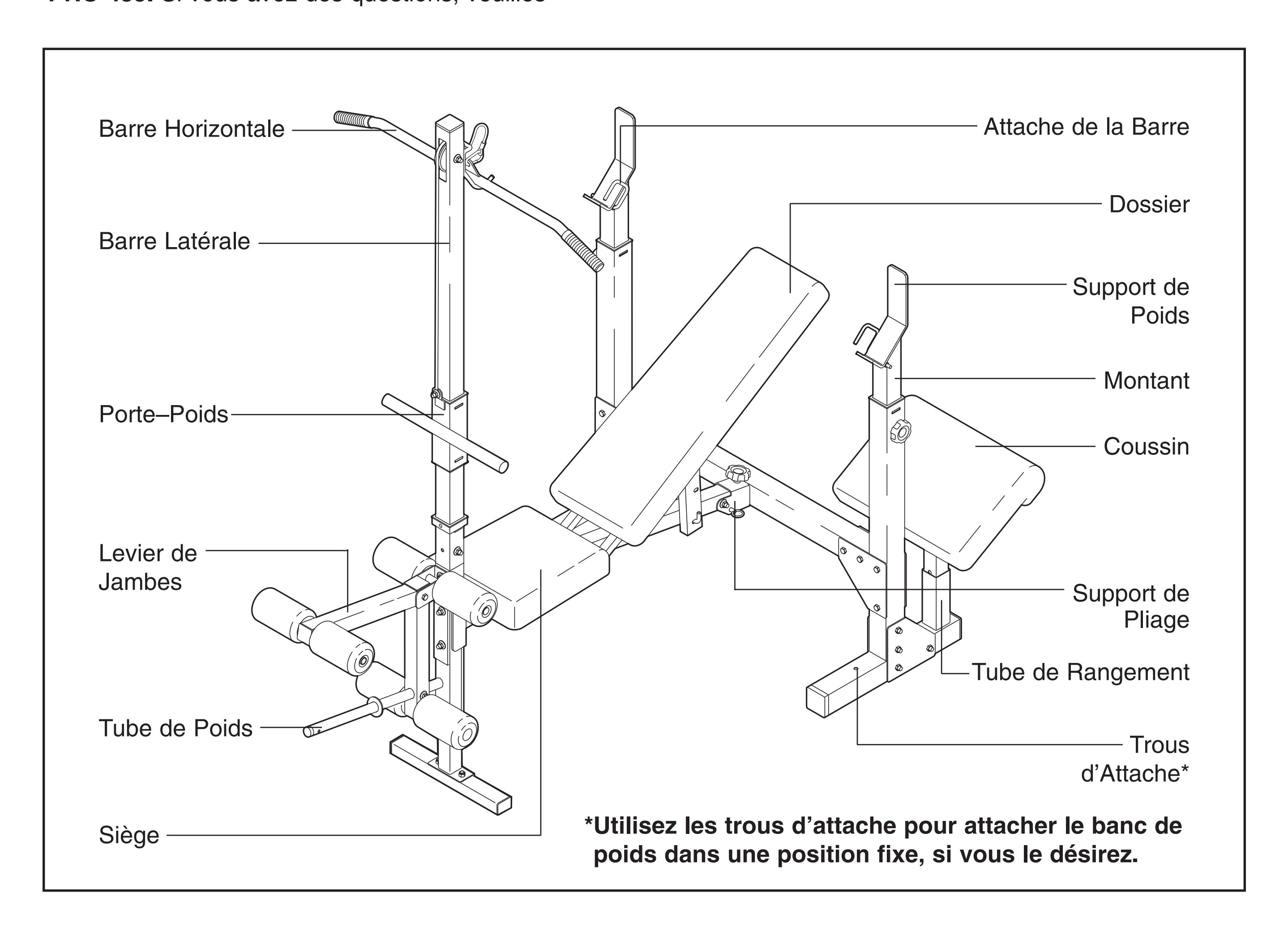


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le nombre entre parenthèses réfère au numéro de la pièce (référez-vous aux LISTE DES PIÈCES à la page 18). **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter l'expédition de ce produit ; si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si la pièce est déjà assemblée.**

ASSEMBLAGE

Rendez-Vous la Vie Plus Facile

Ce manuel est conçu pour assurez l'assemblage du banc de poids par n'importe qui avec succès. La plupart des gens trouvent qu'en planifiant assez de temps et qu'en décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage se fait sans accrocs.

Avant de commencer l'assemblage, veuilles lire les instructions suivantes avec attention :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Pour l'identification des petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES, qui se trouve à la page 5.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- Lorsque vous assemblez le banc de poids, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d'emballage ; ne jetez pas les d'emballages avant d'avoir fini l'assemblage.

Les outils suivants (non-inclus) sont nécessaires à l'assemblage :

- **deux clés à molette**
- **un maillet en caoutchouc**
- **un tournevis standard**
- **un tournevis phillips**
- **un lubrifiant tel que graisse, vaseline, ou eau savonneuse.**



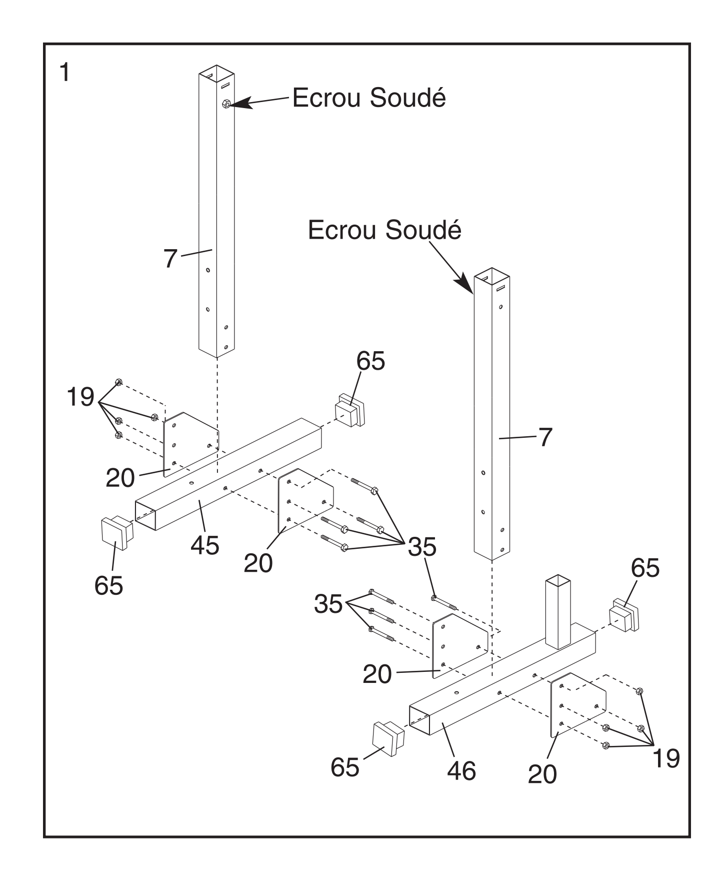
L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés plates ou à molette, ou un jeu de clés à rochet.

1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris toutes les instructions ci-dessus.**

   Appuyez quatre Embouts Mâles Carrés de 60mm (65) dans les extrémités du Stabilisateur Droit et Gauche (45, 46).

   Attachez la Base du Montant (7) au Stabilisateur Droit (45) avec quatre Boulons de M10 x 80mm (35), deux Plaques de la Jointure (20), et quatre Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (19). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon. Remarque : L'Ecrou soudé sur la Base du Montant doit être sur le côté indiqué.**

   Attachez la Base du Montant (7) au Stabilisateur Gauche (46) de la même manière.



2. Orientez la Barre Transversale (3) pas indiqué. Attachez la Barre Transversale au Base du Montant (7) avec deux Boulons de M10 x 80mm (35), deux Plaque de la Jointure (20), et quatre Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (19). **Ne serrez pas les Ecrous de Verrouillage en Nylon tout de suite. Remarque : si le Montant (pas indiqué) a été pré-assemblé, soulevez-le loin des boulons qui vont au travers de la Base du Montant.**

   Attachez la Barre Transversale au Montant Droit (pas indiqué) de la même manière.

3. Enfoncez de moitié un Embout Mâle Carré de 50mm (54) dans la partie supérieure de la Jambe Avant. Enfoncez deux Embouts Mâles de 40mm x 50mm (68) dans le Stabilisateur (66).

   Orientez le Stabilisateur (66) de manière à ce que les entailles autour des trous soient vers le bas. Attachez le Stabilisateur dans la Jambe Avant (8) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 52mm (64) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (19). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage en Nylon.**

   Assemblez la Jambe Avant (8) au Cadre de Banc (2) avec deux Boulons de M10 x 70mm (18), le Plaque de Support (14), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (19). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage en Nylon.**

4. Lubrifiez un Boulon de M10 x 75mm (51). Assemblez le Cadre du Banc (2) au jeu de trous supérieur qui se trouve dans le crochet de la Barre Transversale (3) avec le Boulon, deux Rondelles de M10 (24), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (19). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage en Nylon ; le Cadre de Banc devrait pouvoir pivoter facilement.**

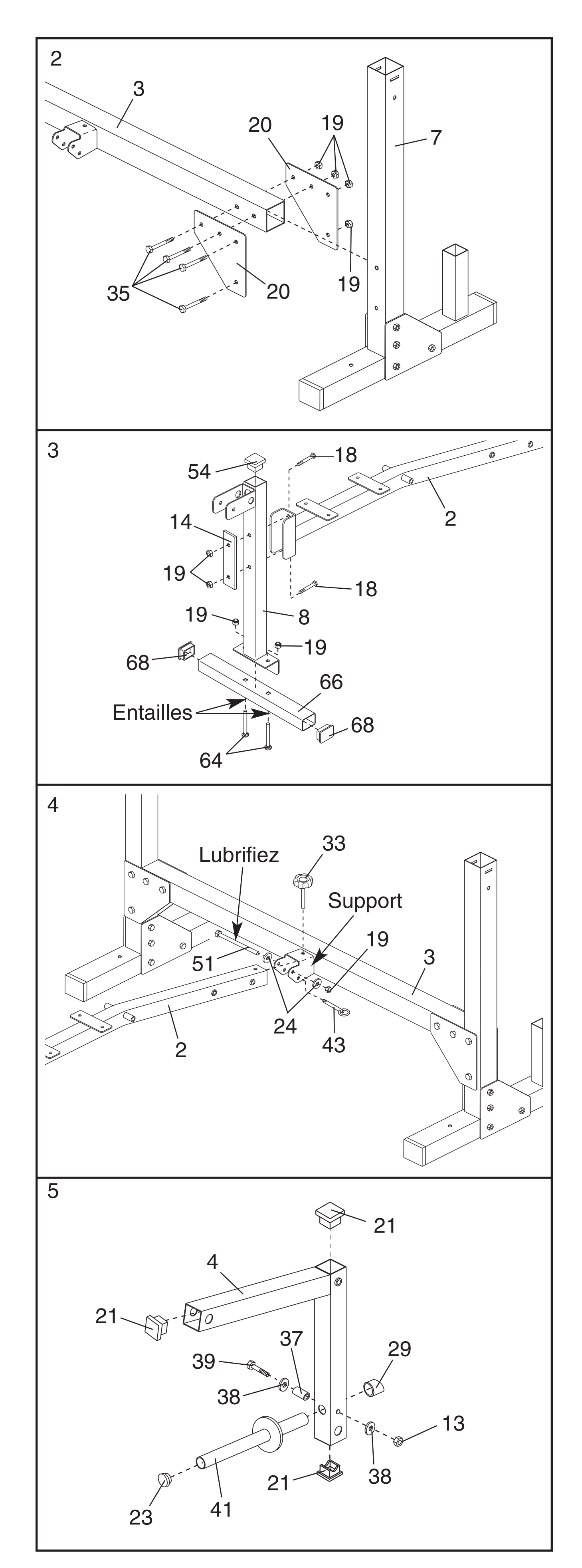
   Insérez la Pince avec Anneau (43) dans la série inférieure des trous dans le support dans la Barre Transversale (3). Serrez le Bouton de Réglage de M10 x 57mm (33) dans la Barre Latérale et le Cadre du Banc (2).

   Serrez tous les Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (19) utilisez dans l'étapes 1–3.

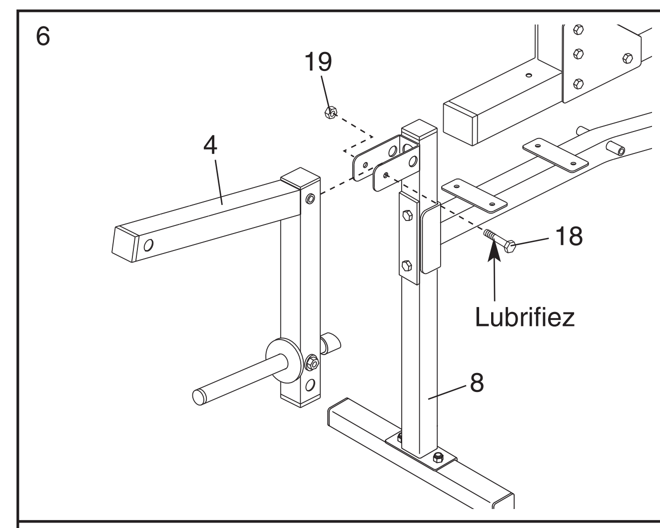
5. Appuyez trois Embouts Mâles Carrés de 45mm (21) dans le Levier pour Jambes (4).

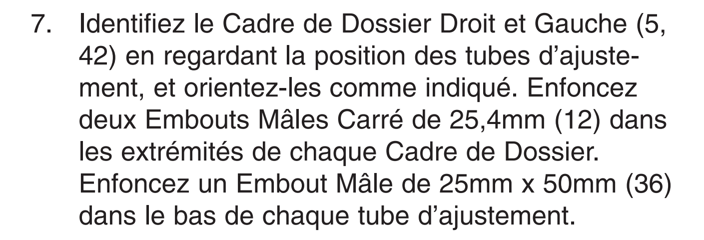
   Glissez le Tube de Poids (41) au travers le Levier pour Jambes (4) et attachez-le avec un Boulon de M8 x 57mm (39), deux Rondelles de M8 (38), une Bague d'Espacement Petite (37), et l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (13).

   Insérez un Embout Mâle Rond de 25,4mm (23) dans l'extrémité indiquée du Tube de Poids (41). Mettez un Embout d'Angle de 25,4mm (29) sur l'autre extrémité du Tube de Poids.



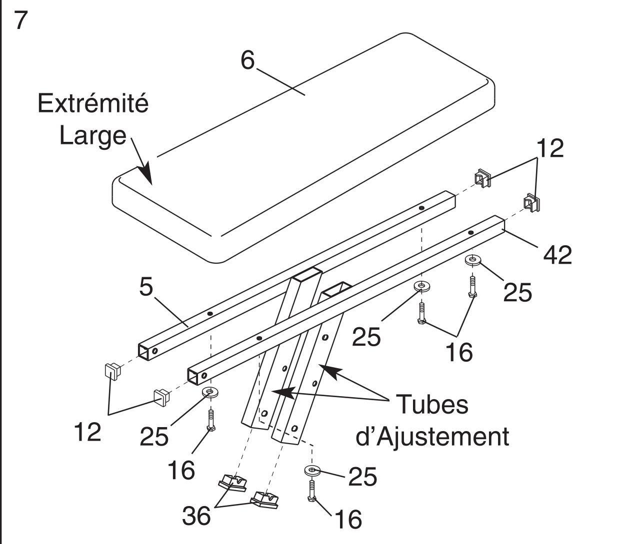
6. Lubrifiez le Boulon de M10 x70mm (18). Attachez la Levier pour Jambe (4) à la Jambe Avant (8) avec un Boulon et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (19). **Ne serrez pas encore un Ecrou de Verrouillage en Nylon ; la Jambe d'Avant devrait pouvoir pivoter facilement.**





7. Identifiez le Cadre de Dossier Droit et Gauche (5, 42) en regardant la position des tubes d'ajustement, et orientez-les comme indiqué. Enfoncez deux Embouts Mâles Carré de 25,4mm (12) dans les extrémités de chaque Cadre de Dossier. Enfoncez un Embout Mâle de 25mm x 50mm (36) dans le bas de chaque tube d'ajustement.

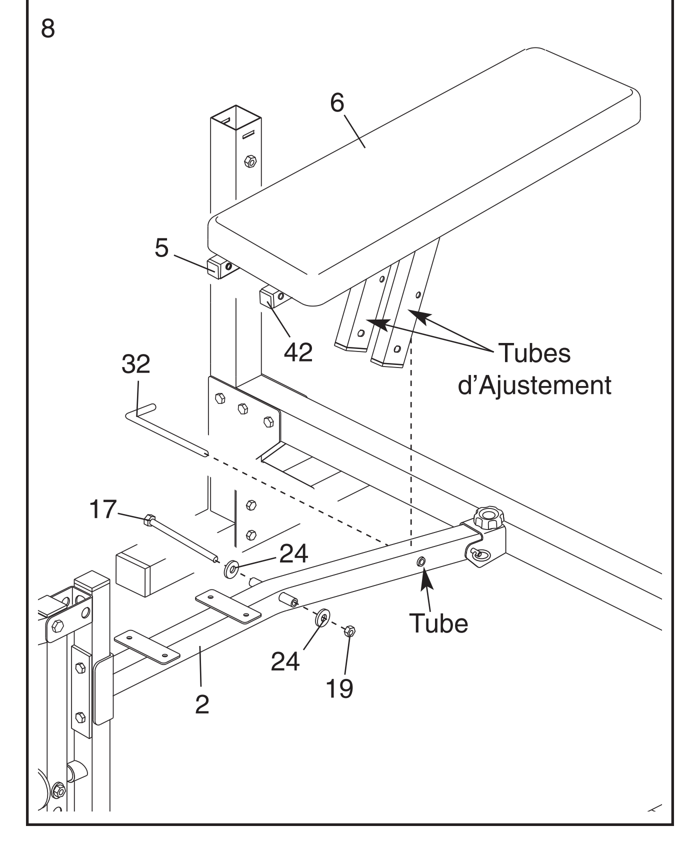
   Placez le Dossier (6) avec l'extrémité large sur le côté indiqué. Attachez le Dossier aux Cadres de Dossiers Droit et Gauche (5, 42) avec quatre Boulons de M6 x 38mm (16) et quatre Rondelles de M6 (25). **Ne serrez pas encore les Boulons.**



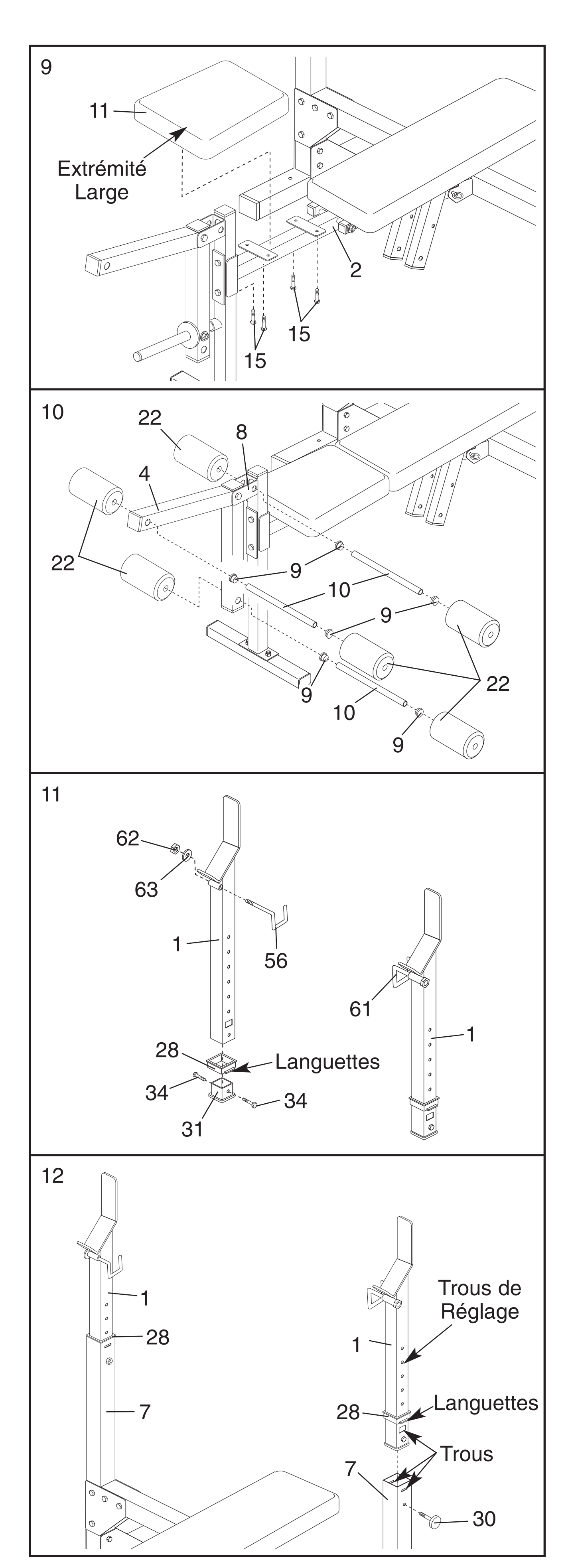
8. Lubrifiez le Boulon de M10 x 175mm (17). Assemblez le Cadre de Dossier (5, 42) au Cadre de Banc (2) avec le Boulon, deux Rondelles de M10 (24), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (19). **Ne serrez pas encore les Boulons ; le Dossier (6) devrait pouvoir pivoter facilement.**

   Sécurisez le Dossier (6) au Cadre de Banc (2) en insérant la Clé de Verrouillage (32) à travers un des trois jeux de trous qui se trouvent dans les tubes d'ajustement et le tube du Cadre de Banc. **Assurez-vous que la Clé de Verrouillage est complètement insérée à travers les deux tubes d'ajustement.**

   Serrez les quatre Boulons M6 x 38mm (16) utilisez dans l'étape 7.



9. Placez le Siège (11) avec l'extrémité large sur le côté indiqué. Attachez le Siège aux Cadre du Banc (2) avec quatre Boulons de M6 x 16mm (15).



10. Enfoncez deux Embout Mâle Rond de 19mm (9) dans chaque extrémité du Tube du Coussin (10). Glissez le Tube du Coussin Court au travers chaque des trous dans le Levier pour Jambe (4) et le Jambe Avant (8). Glissez un Coussin en Mousse (22) sur chaque côté du Tube du Coussin.

11. Glissez une Bague (28) au bas de chaque Montant (1). **Assurez-vous que la languette est sur le côté indiqué de la Bague.** Appuyez une Bague de 60mm x 50mm (31) au bas de chaque Montant et attachez-le avec deux Vis de M4 x 8mm (34).

    Attachez le Crochet de la Barre à Disque Droit (56) à un des Montants (1) avec une Rondelle Brillante de M8 (63) et un Ecrou Brillant de Verrouillage en Nylon de M8 (62). Attachez le Crochet de la Barre à Disque Gauche (61) de l'autre côté de l'autre Montant de la même manière. Placez les deux Montants comme indiqué.

12. Tenez les languettes sur la Bague (28) dans les fentes dans le Montant (1) gauche. Glissez le Montant et la Bague dans la Base du Montant (7) gauche, de manière à ce que les languettes s'enclenchent dans la Base du Montant. **Remarque : faites attention de ne pas pincer vos doigts.**

    Alignez l'un des trous de réglage dans le Montant (1) avec le tour dans la Base du Montant (7). Serrez le Bouton de Réglage de M10 x 62mm (30) dans les trous.

    Attachez le Montant (1) droit à la Base du Montant (7) droit de la même manière. **Remarque : réglez toujours les deux Montants à la même manière.**

⚠ ATTENTION : n'insérez pas le Bouton de Réglage de M10 x 62mm (30) au travers de les Fente dans le Montant (1).

13. Attachez le Coussin de l'Exerciseur (27) au Montant de l'Exerciseur (26) avec deux Boulons de M6 x 16mm (15).

14. Appuyez l'Embout Mâle Carré de 50mm (54) dans la Barre Latérale (47).

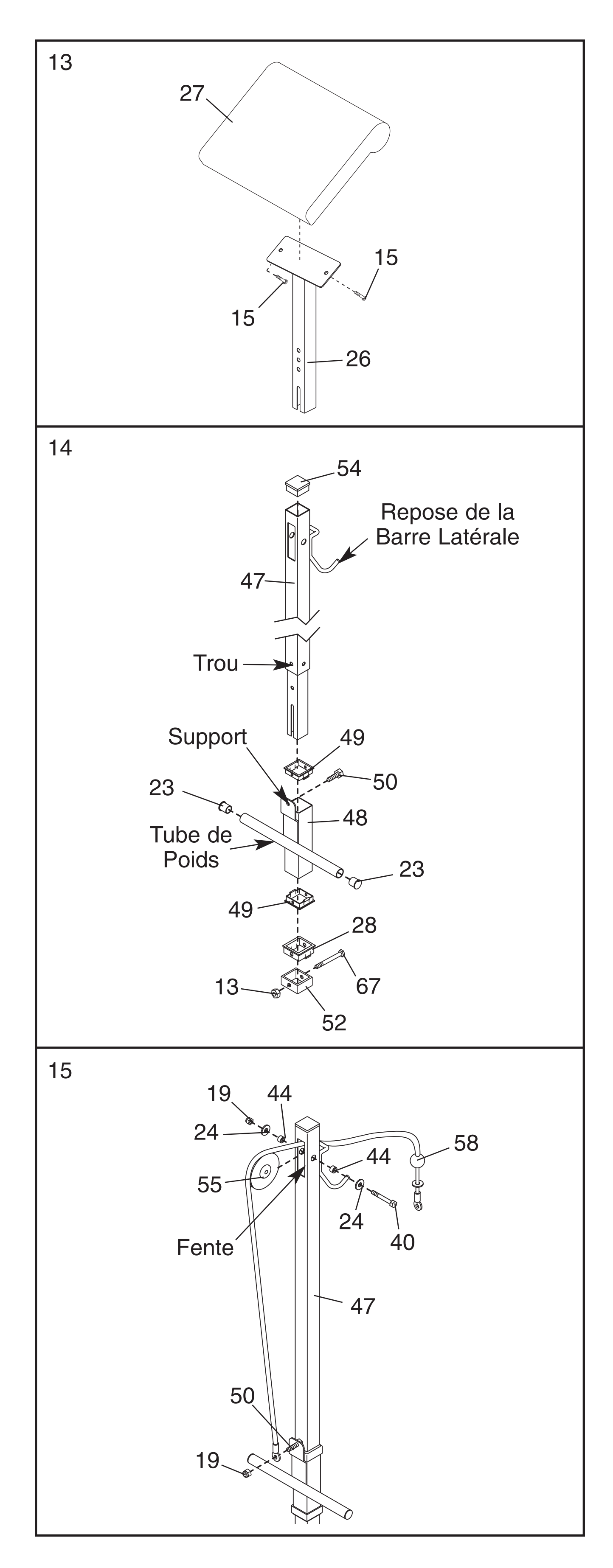
Enfoncez une Douille Carrée de Support (49) dans le haut et bas du Porte-Poids (48). Appuyez un Embout Mâle Rond de 25,4mm (23) à chaque extrémité du tube de poids sur le Porte-Poids. Glissez un Boulon de M10 x 20mm (50) au travers du support depuis la direction indiquée.

Glissez le Porte-Poids (48) sur le bas de la Barre Latérale (47) comme indiqué.

Appuyez la Bague (28) en haut du Porte-Arrêt (52). Attachez le Porte-Arrêt au trou indiqué dan la Barre Latérale (47) avec un Boulon de M8 x 70mm (67) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (13).

15. Trouvez le Câble (58) ; remarquez qu'il y a une boule à une extrémité et une boucle à l'autre extrémité. Faites passer l'extrémité avec la boucle du Câble au travers de la fente dans la Barre Latérale (47) et par dessus la Poulie (55) comme indiqué. Attachez la Poulie à l'intérieure de la fente avec un Boulon de M10 x 65mm (40), deux Rondelles de M10 (24), deux Bagues d'Espacement Larges (44) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (19).

Glissez la boucle qui se trouve sur le Câble (58) sur le Boulon de M10 x 20mm (50) et sécurisez-la avec un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (19).



16. **Assurez-vous que toutes les pièces aient été bien serrées**. L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section AJUSTER LE BANC DE POIDS qui commence à la page 11.

AJUSTER LE BANC DE POIDS

Les étapes ci-dessous expliquent comment ajuster le banc de poids. Référez-vous aux CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 14 pour des informations importantes concernant l'exercice. Aussi, référez-vous à l'affiche d'entraînement inclus pour observer la position correcte de chaque exercice. Référez-vous aussi à l'information concernant les exercices inclus avec vos poids pour des plus d'exercices. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées à chaque fois que vous utilisez le banc de poids. Remplacez immédiatement les pièces usées**.** Le banc de poids peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

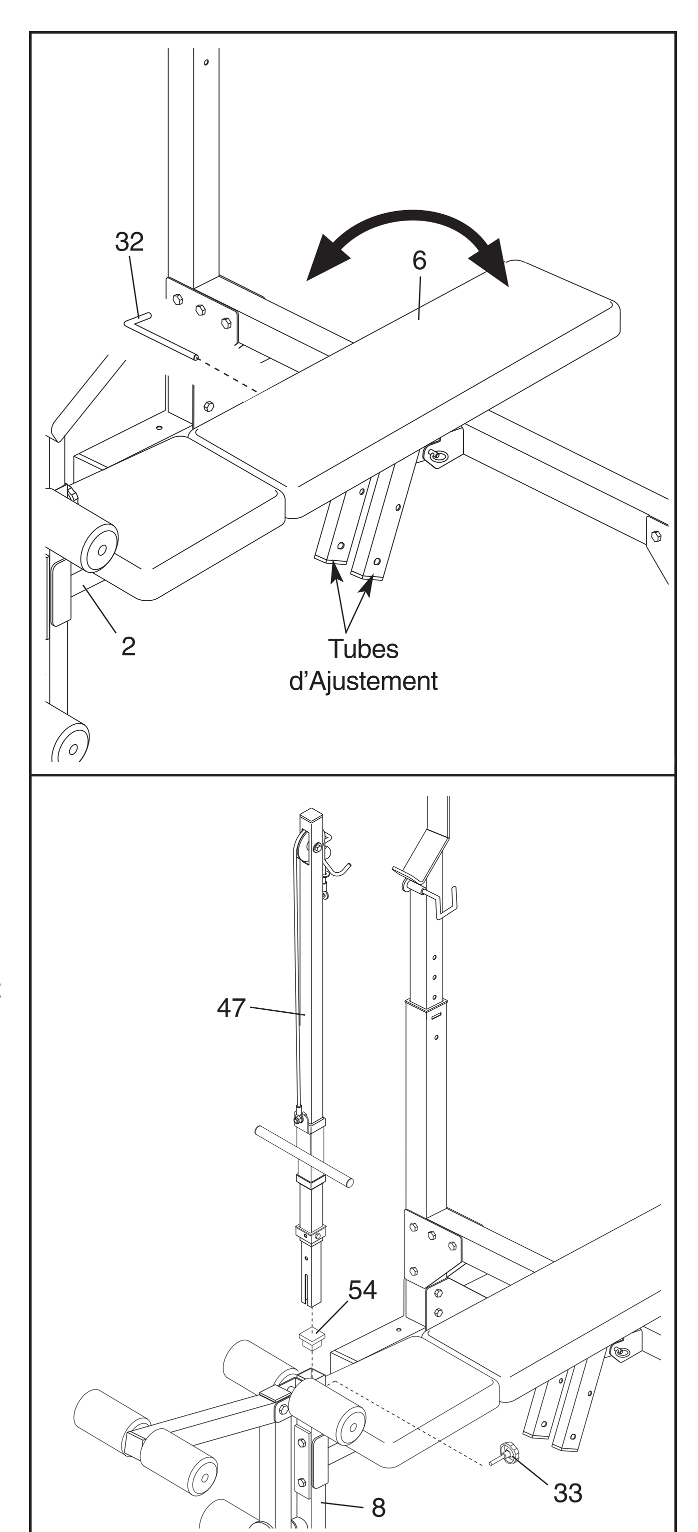
COMMENT AJUSTER LE DOSSIER

Le Dossier (6) peut être utilisé dans une position inclinée, position plate, ou deux positions redressées. Pour utiliser le Dossier dans la position inclinée, enlevez la Clé de Verrouillage (32) et posez le Dossier sur le Bouton d'Ajustement de M10 x 65mm (pas indiqué).

Pour utiliser le Dossier (6) dans la position plate, soulevez le Dossier et insérez la Clé de Verrouillage (32) à travers le jeu de trous du haut qui se trouve dans les tubes d'ajustement et le Cadre du Banc (2).

Pour utiliser le Dossier (6) dans une position redressée, soulevez le Dossier et insérez la Clé de Verrouillage (32) à travers un des deux jeux de trous du bas qui se trouvent dans les tubes d'ajustement et le Cadre du Banc (2).

⚠ ATTENTION : lorsque vous utilisez le Dossier (6) dans une position redressée ou une position plate, assurez-vous que la Clé de Verrouillage (32) est complètement insérée à travers les deux tubes d'ajustement et le Cadre du Banc (2).



ATTACHER LA BARRE LATÉRALE

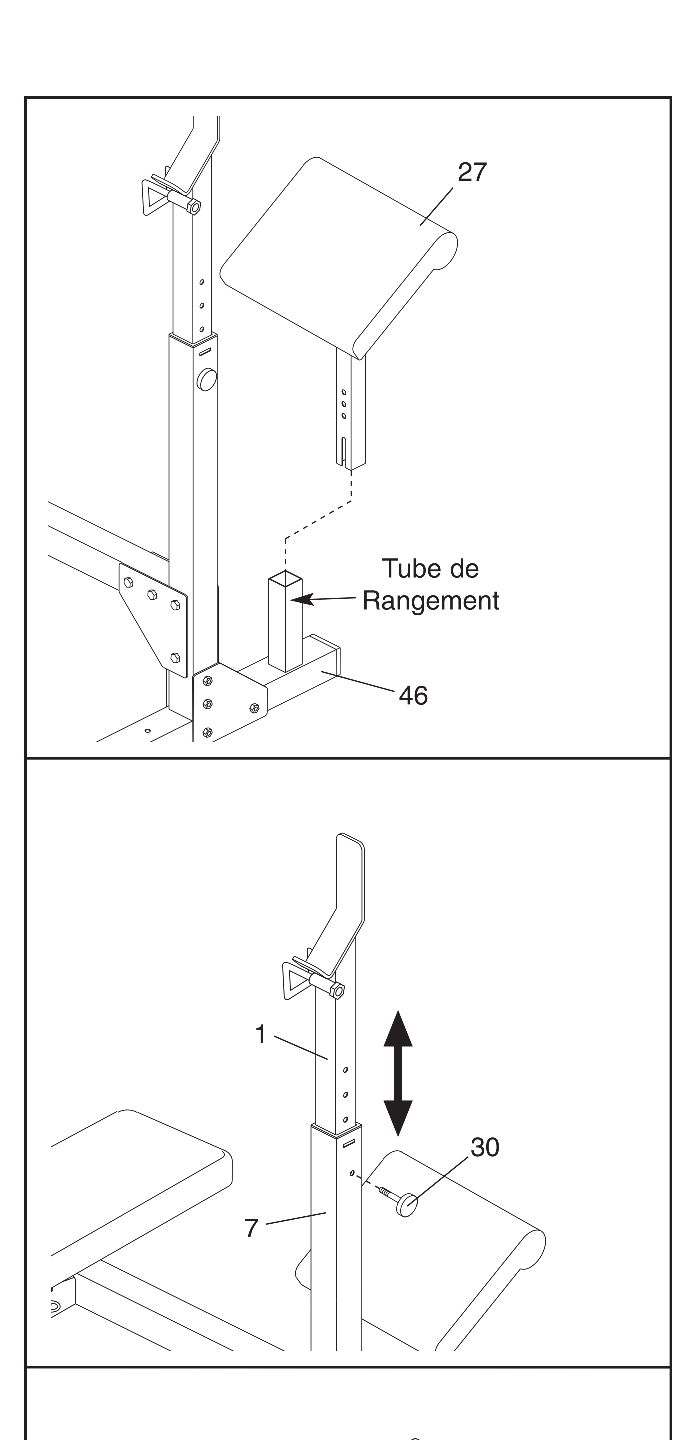
Certains exercices requièrent que vous installiez la Barre Latérale (47) sur le banc de poids. Enlevez l'Embout Mâle Carré de 50mm (54) de la Jambe Avant (8). Insérez la Barre Latérale dans l'orifice indiqué de la Jambe Avant. Serrez le Bouton de Réglage de M10 x 57mm (33) dans la Jambe Avant et la Barre Latérale.

Le Coussin de l'Exerciseur (pas indiqué) peut être attaché de la même manière.

⚠ ATTENTION : lorsque la Barre Latérale (47) ou le Coussin de l'Exerciseur (27) n'est pas utilisé, remplacé l'Embout Mâle Carré de 50mm (54). Rangez la Barre Latérale et le Coussin de l'Exerciseur loin du banc de manière à ce qu'ils entravent pas les autre exercices.

RANGEMENT DE LA BARRE LATÉRALE ET DU COUSSIN DE L'EXERCISEUR

Quand la Coussin de L'Exerciseur (27) ou le Coussin de l'Exerciseur (pas indiqué) ne sont pas utilisées, vous pouvez les ranger dans le tube de rangement qui se trouve sur le Stabilisateur Gauche (46). Toutefois pour certains exercices, vous devriez ranger ces pièces loin du banc de poids pour qu'il n'y ait pas d'interférence avec d'autres exercices.



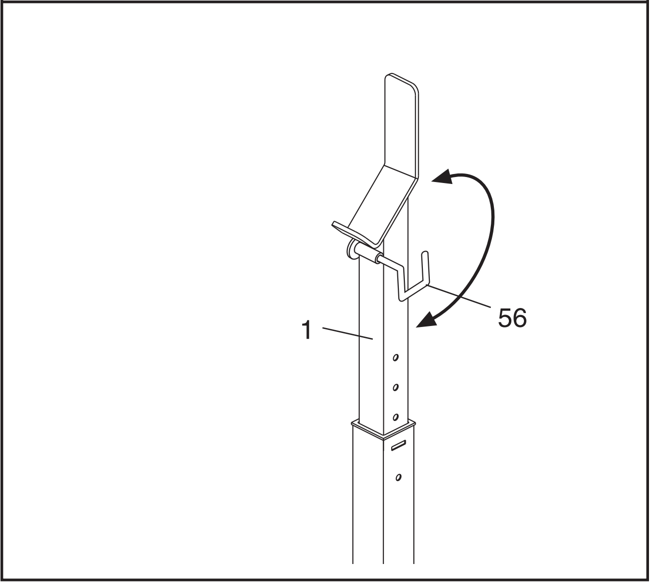
RÉGLAGE DES MONTANTS

Pour régler les Montants (1), dévissez les Boutons de Réglage de M10 x 62mm (30) et glissez les Montants à la position désirée. Resserrez les Boutons de Réglage dans les Bases des Montants (7) et les Montants.

⚠ ATTENTION : placez toujours les deux Montants (1) à la même hauteur. Assurez-vous que les Boutons de Réglage de M10 x 62mm (30) sont complètement serrés dans les Bases des Montants (7) et les Montants.

POUR UTILISER LES ATTACHES DE LA BARRE

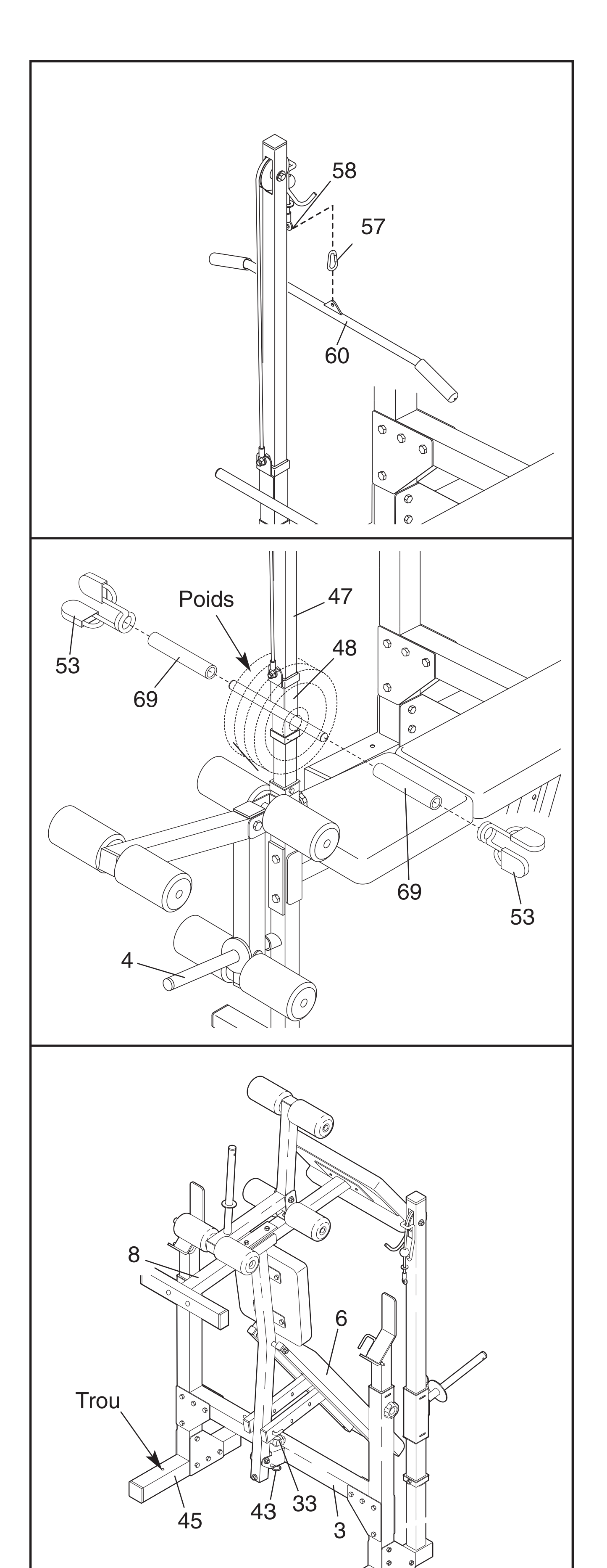
Pour changer les poids alors que la barre à disque (pas inclus) est sur les Montants (1), attachez la barre à disque avec les Crochets de la Barre à Disque (56, 61 [pas indiqué]). Pour faire cela, renversez les crochets de la Barre à Disque. Ceci réduira la possibilité que la barre à disque se renverse alors que vous changez les poids.



POUR FIXER LA BARRE HORIZONTALE

Certains exercices exigent l'utilisation de la Barre Horizontale (60). Pour utiliser la Barre Horizontale, fixes la Barre Horizontale au Câble (58) avec une Pince de Câble (57).

⚠ AVERTISSEMENT : enlevez toujours la Barre Horizontale (60) quand vous n'effectuez pas un exercice qui l'exige.



ATTACHEMENT DES POIDS AU PORTE-POIDS OU EXERCISEUR DE JAMBES

Si vous utilisez des poids de 28mm (non-inclus), glissez les Adaptateurs du Tube de Poids (69) sur les tubes de poids sur le Porte-Poids (48) ou Levier de Jambes (4).

Pour utiliser la Barre Latérale (47), ou Levier de Jambes (4), glissez la quantité de poids (pas inclus) désirée sur les tubes de poids sur le Porte-Poids (48) , ou Levier de Jambes. Attachez le poids au Porte-Poids avec une Pince à Poids (53).

⚠ AVERTISSEMENT : ne placez pas plus de 59 kg sur le Levier de Jambe (4) ou la Barre Latérale (47).

RANGEMENT DU BANC DE POIDS

Pour ranger votre banc de poids, enlevez le Bouton de Réglage de M10 x 57mm (33) et la Pince avec Anneau (43) de la Barre Transversale (3). Soulevez la Jambe Avant (8) aussi loin qu'elle puisse aller. Réinsérez la Clé avec Anneau dans le support qui se trouve sur la Barre Transversale pour empêcher le banc de se déplier. **Remarque : le Dossier (6) doit être ajusté dans une des positions redressées, avant de ranger le banc de poids (voir COMMENT AJUSTER LE DOSSIER ci-dessus á page 11).**

⚠ AVERTISSEMENT : pour plier le banc de poids, les trous dans le Stabilisateurs (45, 46) doivent être au moins à 50 cm du mur, et la Barre Horizontale (60) doit être enlevée.

CONSEILS POUR L’EXERCICE

LES QUATRE TYPES D’ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s’adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l’intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d’intensité d’un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisé
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une “répétition” est le cycle complet d’un exercice. Une “série” est une quantité de répétitions effectuées l’une après l’autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s’entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier

Pour tonifier vos muscles, vous devez “pousser” vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l’une après l’autre plutôt que d’utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids

Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié

Cross training est une manière efficace d’obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d’un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d’exercices aérobics, tel que le vélo, le jogging ou la natation.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D’EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d’éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d’exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu’un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L’échauffement prépare le corps pour l’exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d’oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscle principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d’un entraînement à l’autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d’énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l’emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d’une position correcte est une partie essentielle pour un programme d’exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d’un bout à l’autre, et de n’utiliser que les parties appropriées du corps. S’entraîner d’une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le Guide de l’Exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies démontrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous à le tableau des muscles à la page 15 pour trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :
- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

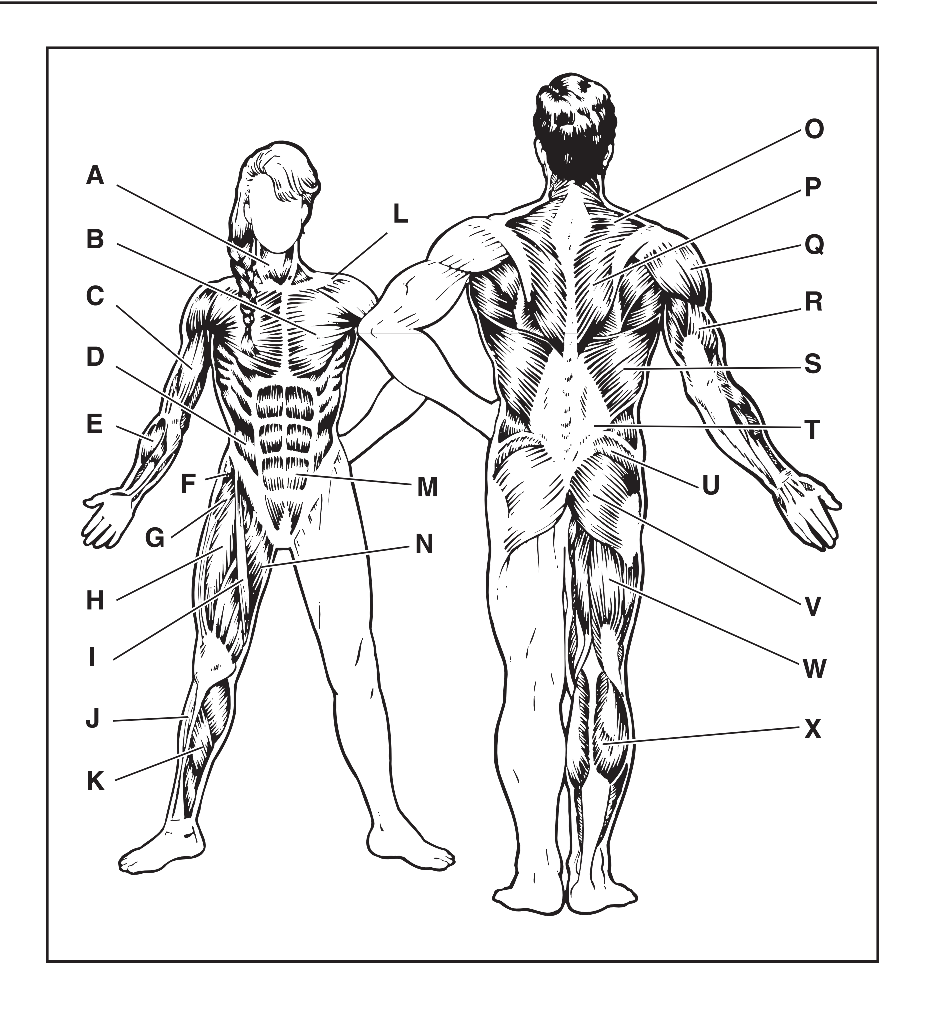
Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Les Graphiques aux pages 16 et 17 de ce manuel peuvent être photocopiés et utilisés pour établir et enregistrer vos entraînements. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)



LUNDI
Date :
____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

MARDI
Date :
____/____/____

EXERCICE AÉROBIQUE

MERCREDI
Date :
____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

JEUDI
Date :
____/____/____

EXERCICE AÉROBIQUE

VENDREDI
Date :
____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

Faites des photocopies de cette page pour planifier et enregistrer vos entraînements.

LUNDI
Date :
___/___/___

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

MARDI
Date :
___/___/___

EXERCICE AÉROBIQUE

MERCREDI
Date :
___/___/___

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

JEUDI
Date :
___/___/___

EXERCICE AÉROBIQUE

VENDREDI
Date :
___/___/___

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

Faites des photocopies de cette page pour planifier et enregistrer vos entraînements.

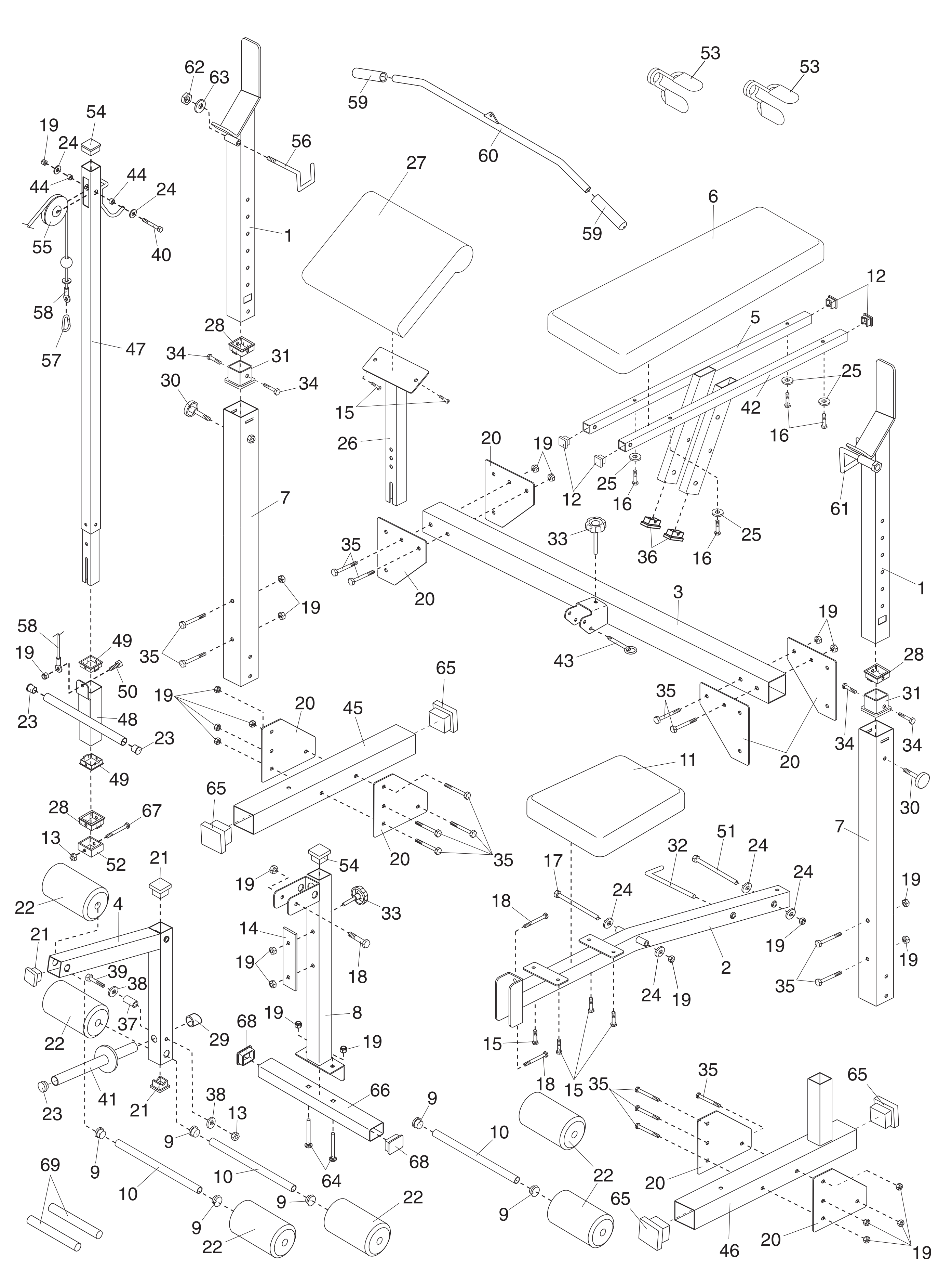
LISTE DES PIÈCES—Nº. de WEEVBE33030

R0903A

Nº de Pièce	Qté.	Description
1	2	Montant
2	1	Cadre du Banc
3	1	Barre Transversale
4	1	Levier pour Jambe
5	1	Cadre de Dossier Droit
6	1	Dossier
7	2	Base du Montant
8	1	Jambe Avant
9	6	Embout Mâle Rond de 19mm
10	3	Tube du Coussin
11	1	Siège
12	4	Embout Mâle Carré de 25,4mm
13	2	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8
14	1	Plaque de Support
15	6	Boulon de M6 x 16mm
16	4	Boulon de M6 x 38mm
17	1	Boulon de M10 x 175mm
18	3	Boulon de M10 x 70mm
19	25	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10
20	8	Plaque de la Jointure
21	3	Embout Mâle Carré de 45mm
22	6	Coussin en Mousse
23	2	Embout Mâle Rond de 25,4mm
24	6	Rondelle de M10
25	4	Rondelle de M6
26	1	Montant de l’Exerciseur
27	1	Coussin de l’Exerciseur
28	3	Bague
29	1	Embout d’Angle de 25,4mm
30	2	Bouton de Réglage de M10 x 62mm
31	2	Bague de 60mm x 50mm
32	1	Clé de Verrouillage
33	2	Bouton de Réglage de M10 x 57mm
34	4	Vis de M4 x 8mm
35	16	Boulon de M10 x 80mm
36	2	Embout Mâle de 25mm x 50mm
37	1	Bague d’Espacement Petit
38	2	Rondelle de M8
39	1	Boulon de M8 x 57mm
40	1	Boulon de M10 x 65mm
41	1	Tube de Poids
42	1	Cadre de Dossier Gauche
43	1	Pince avec Anneau
44	2	Bague d’Espacement Large
45	1	Stabilisateur Droit
46	1	Stabilisateur Gauche
47	1	Barre Latérale
48	1	Porte-Poids
49	2	Douille Carrée de Support
50	1	Boulon de M10 x 20mm
51	1	Boulon de M10 x 75mm
52	1	Porte-Arrêt
53	2	Pince à Poids
54	2	Embout Mâle Carré de 50mm
55	1	Poulie
56	1	Crochet de la Barre à Disque Droit
57	1	Pince de Câble
58	1	Câble
59	2	Poignée
60	1	Barre Horizontale
61	1	Crochet de la Barre à Disque Gauche
62	2	Ecrou Brillant de Verrouillage en Nylon de M8
63	2	Rondelle Brillant de M8
64	0	Boulons de Carrosserie de M10 x 52mm
65	4	Embout Mâle Carré de 60mm
66	1	Stabilisateur
67	1	Boulon de M8 x 70mm
68	2	Embout Mâle de 40mm x 50mm
69	2	Embout Mâle de 25,4mm
#	1	Manuel de l’Utilisateur
#	1	Guide de l’Exercice
#	1	Graisse

Remarque : “#” Indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos du manuel.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. DE MODÉLE WEEVBE33030 R0903A



POUR COMMANDER DES PIECES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuilles contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

(33) 01 30 86 56 81

Fax: (33) 01 39 14 27 72

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

- le NUMÉRO DE MODÈLE de ce produit (WEEVBE33030)
- le NOM de ce produit (banc de poids WEIDER® PRO 435)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous à la page 18 et 19 de ce manuel).

Part Nº. 197575 R0903A